

キッズパワーサポーターさまからの応援メッセージです。

ありがとうございます！

～2023/9

ふみさん

*

NPO 法人やさしいくらし企画さん

子どもも大人も困っている時は声をあげられる、誰かに相談できて、ずっと悩んでいることがない社会になる。ぶるすあるはさんの活動を知り目の前がぱっと明るくなったような気持ちになりました。沢山の方に知って頂きたいと思います。

*

匿名さん

真っ暗な世の中に灯りが必要ですね。頑張ってください。

*

ぴぐさん

知人に「生きる冒険地図」を見せてもらい、感動しました。そして、もっと小さい頃に知りたかったとも。いま困っているこどもたち、困っているのに言葉にできないこどもたちに紹介したいです。

*

さくさくさん

たまたまぶるすあるはさんの絵本を見つけてこちらの活動を知りました。普段関わっているお子さんや保護者の方に絵本やツールを紹介させていただきたいと思います。小学校等の学校、こども園、幼稚園の先生方や保護者の方にも知らせてもらえるといいな、と思いました。

*

YYさん

精神保健についての情報を届けていくことは今本当に求められていることだと思います。(自分自身もこのような情報が欲しかったなど) 応援しています！

*

セッケンさん

誤解や偏見、いわゆるアンコンシャスバイアスなどのバリアで生きづらさを感じている方々が、自分らしく生きていく。

気兼ねすること無く、気持ちのよい毎日を過ごせますように！

子育てを孤育てにしない！！

*

ふわふわひつじさん

心は目に見えません。あかちゃんのころ、子どものころ、思春期をむかえた青年の心、そしてずっと気づかれなかったまま大人になってボロボロになった心…でも、今、ここからあなたのおかげで息を吹き返す心! 『ぶらすあるは』さん、ありがとう!!

*

ふうさん

*

いつかさん

いつも心にしみる作品を発信されたり、活動をされたりしているのを見て、こちらが勇気づけられています。子どもたちが元気に育つように、これからも色々なツールを活用させていただきますね。応援しています。

*

Churaumi youth clinic さん

*

しおさん

*

エッグさん

大変な思いをされている方、子どもたち、どうか理解してくれる仲間にも恵まれますように。私はここから応援しています。

*

EARTHDEW さん

ものすごく気になる活動をされていて、「支える人を支える」まさに私のノートに書いてある事であり、アルコール依存の父と思想にハマった過去のある母、大人の adhd とわかった私、いくつかの傷つく出来事をへて今の私があり、居場所がないと感じていきってきたわたしたからこそ、居場所を作りたくて奮闘しています。是非、活動に参加させてください。今はシェアキッチンでパンの販売と自宅パン教室。アクセサリ制作を三鷹市にて行っています。是非、ちらしや本を置いて貸し出しできるようにしたり、したいです。

*

87 さん

*

emi3 さん

ヤングケアラーの言葉が広まってきて、自分も少なからずこのカテゴリに属していたなと気づきました。発行された絵本を見て、今は大人ですが、暗い子ども時代の心がギュッとなり、暖まりました。今も当事者にある方々に、これらを届けたいと思っています

*

匿名さん

実際に拝見してみたい

*

おつきよさん

子どもの気持ちに寄り添った内容の資料がいっぱいあるで、気軽に見れる所に置いて自分の気持ちに気がつききっかけになると良いなと思います

*

batako さん

イラストに癒され、困っている心に情報がずっと入りますね。活動を応援しています。

*

かずみさん

親御さんが心の病気をもちの子供さんは悩んだり困った時はどうしているのだろうか？とおっていました。

*

とりごんさん

心の問題を抱える当事者と、その子どもたちが地域で安心して暮らせるように、アンテナを張れる理解者を増やすことが必要だと思います。ぶるすあるはの活動をこれからも応援し、身の周りの人にも伝えていきたいと思っています。

*

レインボーさん

*

城山ゆきさん

精神疾患を持って苦しんでいる親御さんやお子さんが少しでも周囲に頼ることができるよう、陰ながらサポートさせていただきたいです。

*

Yoko さん

素晴らしい活動を応援しております。

*

かずり傷さん

精神疾患のある本人ではなく、その子どもの支援という視点が斬新で素敵だと思います。応援しています！

*たんたんさん

みんなで、いっしょにやっついこうね！

*

きよんさん

どんな状況に置かれても、必ず糸口はあります。あきらめないで、ひとりではない。未来のひかりあるお子さん達の力になれば嬉しいです♥

*

KOERI さん

一人じゃないよ 仲間がいるよ 安心して 大丈夫だよ

*

ふーちゃんさん

みんな1人じゃないよ。「助けて」って声をあげてもいいんだよ。無理に他人と合わせようとしなくていい。自分自身を1番可愛がって優しくしてあげてね。

*

ぬこさん

ひとりじゃないよ。

*

MAYU さん

昔に比べて、精神疾患や発達障害について、言葉は広まってきたように思いますが、どんな症状か、その障害だと、どんな事に困っているのか、わからない人が多いと思います。でも、現代では、みんな言わないだけで、周りに困っている人は沢山いると感じています。私が病気をオープンに話すと、実は…と言って打ち明けてくれる人がいっぱいいて。。そうだったの??と思う事がよくあります。精神疾患は見た目でわかりにくい部分も多く、気づかれにくいです。少しでも、精神疾患や発達障害の理解と当事者が生きやすい世の中になってほしいので、ぶるすあるはの活動、応援しています。

*

パンダッシューさん

コロナ禍で余計辛い日々を過ごしているお子さん達が多いと思います。もっといいストローク（心理用語で自分や相手の存在を認める言動すべて）を受けて欲しいなあと思ってます☆

*ぶぶう子さん

以前に、アルコール依存症のお父さんと、精神疾患のお母さんを持つご家族へ、ぶるすあるはさんで購入させてもらった本を届けました。長い間このような本を探しておりました。有難うございました。

*

高橋 長秀さん

日本ではまだまだお子さんの心の病気などについての偏見も強く、正しい情報が伝わっていないと感じます。また、お子さんの治療の際に使えるような資料も不足しています。ぶるすあるはさんの活動を通して、当事者の方と周囲の方が正しい知識を身につけて下さることを切望しています。

*

くみ先生さん

ちあき先生の絵本大好きです。

*

かんたろうさん

とてもわかりやすく、いつも読ませて頂いています。利用者にも好評です。

*

スマレさん

*

saku 北海道さん

子供たちが笑顔で幸せを感じて生きていることが 楽しいと思えるような環境や社会が造っていけるように 応援させていただきたいです

*

ひと花紡屋 Bahn さん

何事にも気をくれせず どんなことにもチャレンジして、今を未来を輝いてください。

*

かえでさん

こどもでも、こどもでなくても、びょうきでも、びょうきでなくても、びょうきのことをしなくても、ここにすることは、こころのなかを、やさしく、あたためてくれます。ぶるすあるはさんのかつどうを、おうえんしています。

*

たけとんぐさん

*

ケロさん

*

ちとさん

*

ちやーさん

私自身の中に住むチャイルドと癒される絵をいつもありがとうございます。

*

くまよさん、かずみはんさん、みいさん、みゆゆづまさん、ちいさん、shio さん、さきよしかんさん、まめさんさん、マチルダさん

*

まーちゃんさん

ほっとする 和らぐ 肩の荷をおろせる 何よりも大切な事を守る力になっています。いつもありがとうございます。

*

Kun さん

とてもかわいいイラスト+大切な内容、繋がるきっかけになるツールがあり、大切にに使わせて頂いていました。サポーターに登録させていただき、より深く広く活用していきたいです。特に使われているイラストが大好きです。

*

ナナコさん

活動応援しています。

*

しろくまさん

困りごとを抱えた子どもたちやその保護者さんの気持ちはなかなか言葉にするのが難しかったりします。ステキなイラストで可視化されていて、お互いに気持ちを知る役に立ちますね！心強い味方、頼りになります。ありがとうございます。

*

あんぱんまいさん

私の子どもも発達障害があります。もう、高校生ですが、小学校時代は、色んな事がありました。義務教育を終え、高校進学。自分にあった学校だとこんなにも頑張れるのか、と日々驚かされ感動します。親がゆっくり構え、何か起こっても想定内と思えれば、道は開けてくるのかなあ。まずは親が、そして、周りが理解してくれる社会になって欲しいです。

*

いとーさん

素晴らしいサイトです。うつ病の家族を持ったとき、何をすればいいのか、どんな対応をすればいいのか、すべてが分からず、支える家族がしんどくなってしまいます。そんな状況を打破してくれるサイトです。サポーターとして応援させていただきます。

*

さくらさん

子どもたちを支えようとスタッフの皆さまの愛情を熱く感じます。私にでもできること、一般や親御さん、子どもたちに伝えてきたいです。イラストも、すごく可愛くて、身近に置きたくなります。

*

イエさん

私は家族と過ごすなかでいろんな気持ちを感じました。「これからどうなっちゃうんだろう」「さびしいな」「心配させたくない」「聞いちゃいけないのかな」「本当はしんどいな」という辛い気持ち。「やった！工夫してうまくいった」「自分にもなにかできるんだ」「これをやるとときは楽しいな」という嬉しい気持ち。「自分がしてる役割りを家族にも認めてほしい」「周りの人に同情されたりアドバイスされたりするのもなんか違う…」という複雑な気持ち。元気でやさしい自分でありようとして、嬉しい気持ちは表現するけど辛い気持ちや複雑な気

持ちは表に出さないこともありましたが。でも今は、ぶるすあるはが言ってくれているように、「どんな気持ちを感じてもいいんだよ。どんな気持ちを表現してもいいんだよ。どんな自分でも大丈夫だよ。」と、当時の自分にも、同じ思いでいる子にも伝えたいです。

*

みかさん

私の母は統合失調症であり、感情障害でした。今も症状がありますが、私は両親と離れて暮らしながら自分の希望の仕事に就き、結婚して暮らしています。悩んでいる皆さんに、決してあなたが一人で抱え込む必要はないことを伝えたいです。

*

ゆーこさん

子供の頃、母が統合失調症でした。理解のある人がいないのは仕方ないことですが、避ける人が多く悲しかったことを覚えています。同じ思いをするお父さんが減るように、もっと周りに頼れたり、助け合える社会になれば良いなと思ってます。ぶるすあるはさんのことも、苦しんでいる方がいることも、もっと沢山の人の知ってもらえますように。

*

ニュートンさん

親が精神的に不安定で悩んでいるみんな。苦しいよね。つらいよね。友達や先生にも言いにくい悩みだから、一人で抱えてしまっているんだよね。でも、そんな中でもこのサイトまで自力で来れたのはすごいことだと思うよ。助けを求めることは弱さじゃない。「こんなこと相談したらかわいそうな子だと思われるから嫌」っていう気持ちが出てくるのは自然なことだと思う。でもね、当たり前を受け止めてくれて相談に乗ってくれる人は必ずいる。どんな家庭環境にしよう、あなた自身を丸々愛してくれる友達や大人はいるからね。だから、もう我慢しないでいいよ。つらくなったらこのサイトを見て。「ひとりじゃない」って思えるから。一緒に困難を乗り越える仲間やサポートしてくれる人がいるから。私も微力ながら、ぶるすあるはさんと活動を応援していきます。どんな家庭環境で育っても、子どもたちが無条件に愛されていると感じられる居場所があり、自身のやりたいことを実現できる可能性を感じられますように。

*

匿名さん

子どもは社会の宝物、大切な存在です！

*

こみふくさん

ぶるすあるはの活動は小さなつぶやきや声に耳を傾ける、そしてハートに手をあて心をあたたくする、そういういとみなだと思います。こういう活動があってくれてよかった、ぶるすあるはがいてくれてよかった。そう思える大事な存在です。息の長い活動になりますように。一人でも多くの人に届きますように。

*

Mocaさん

困ったことを当たり前に補い合える社会になりますように。少しでも輪を広げていくお手伝いがしたいと思いました。

*

モモさん

頼ること、弱音がでることに罪悪感を持たなくていいんです。

*

pikasoさん

現在66歳になりました。高校在学中精神分裂症になり非常に苦しく精神病院に1年入りました。それから卒業後某会社に入り難しい資格もとりました。会社で定年になり年金と資格で暮らしています。難しい資格を取れたのは精神分裂症になり非常に苦しかったのでそのことを考えたから難しい資格も取れたと思います。精神病で悩んでいる方反対にいい経験になり私と同じように難しい資格に挑戦してください。若い頃の苦労は役にたちます。

*

stoneさん

くるしそうにいとおしそうに、こそだてをしている親を健診やワクチンのすすめを通して、応援しながらみまもっている小児科医です どうしたら少しだけ

でも安心したり、力がぬけたり、助けをもとめたりしやすくなるかな、と考えているときに ぶるすあるはさんの不思議な深海のような深さと太陽のような明るさを同時にもらった絵とことばをみつけました これからもわたくしたちとともにあゆんでください

*

s. akkoさん

イラストも可愛い、わかりやすく、何より子供達や子育てしている保護者の方への愛を感じました！私も頑張ろうという気持ちも一緒に貰えました。たくさんの必要な人に届きますように！

*

八重山田さん

数年前から放課後教室の指導員として働いており、色々なお父さんとの出会いがあるなか、ぶるすあるはさんのHPを覗いては、今を生きる子ども達の背景にある世界を知る・考えるきっかけを頂いていました。これからも悩める人間の助けとして活動を続けて頂けるとありがたいです。自分自身は3人の子どもに恵まれ、でもでもあつがあつになる事があるので、【ゆるっとこそだて応援ブック】を片手に肩の力を抜いて今を楽しみたいと思います。

*

京さん

ぶるすあるはのイラストが大好きです。

*

CC協会まつげさん

チアキさんの絵が好きです。子どもたちを応援しています。

*

なおさん

子どもたちの支援に関わる仕事をしている私自身、ぶるすあるはさんの存在が、心のどこかで生きる力になっていると感じます。ぶるすあるはさんが提供されている、メンタルヘルスに関わる分かりやすい説明、そしてあたたかなメッセージを、多くの子どもたち、大人たち、支援者や教育関係者に、ぜひ見て、触れて、感じていただけたらと思います。

*

おてんき舎さん

「だれにもいえない」「わかってくれるひとなんかいない」そんな思いを両手いっぱい持つ子どもの心細さや不安を、おとなはどれだけ想像できているのだろう。どんなおとなも、みんな元子ども。見て見ぬふりはしたくない。わからないからおしえてほしい。なにかお手伝いできることはありますか。

*

ちゃーちゃんさん

子どもの安心…人それぞれ違うのが難しく、誰に合わせるって大人の都合ではなく子どもであってほしいと願う。それが…残念な事に指導する立場の人が間違っている事もあって…そうなるかと相談する大人が凹む助かる術を失う。たった一言が親も子も気づき安心がなくなる…負のスパイラル…相談できる、アドバイスとなる言葉を発信して欲しいと願います。微力ではありますが、発信の協力が出来ればと思います。これからも頑張ってください。

*

くろねこさん

子どもには自分のおかれた場所が世界です。全ての子どもに子どもとして生きられる時間を保証したい。いつも学ばせていただいています。これからも多くの人たちに困難な環境を生きる子どもたちに寄り添い、情報を発信してください。

*

まちこさん

可愛いイラストで深刻なことも辛くなりすぎず伝えられます。ありがとうございます。

*

あや子さん

病気を分かってくくださる良いきっかけになると思う。

*

みーちゃん4号さん

私（母親自身）が機能不全の家庭で育ち、数年前に子供の問題行動をきっかけにADHDの診断を受けた後、自身のADHD診断も受けました。離婚もし、一人で息子を育てていく苦難の中で、この本の内容は自分の子供ももちろん、他の生きづらさを抱えている子供の目に触れてほしいとおもいました。沢山の愛と情報をいただいたと思います。私も微力ながら未来のある子どもたちの応援がしたいです。

*

maruさん、takiさん、ちっくるさん

*

安崎さん

発信力は弱いですが、ツイッターで拡散させていただきます。子ども達への支援がまだまだ行き届いていないので、多くの学校でご活動が取り上げられることを願っております。

*

ふあじゆさん

私自身、当事者です。サイト内の色々な言葉に子どもの頃に感じた気持ちが蘇ってきました。「あの時、だれか大人が助けてくれていたら、私の人生は変わってたらどうかな…」漠然としたこの気持ちをずっと持ち続けてきました。ぶるすあるはさんの活動を知って、心が救われるような思いました。今困難を抱えながら生きている子どもたちやご家族への応援は絶対必要です。

*

あやさん

なかなか言葉に出来ない気持ちを代弁してくれること、気づかせてくれること、子どもにも親にも本当に必要だと思いました。ぶるすあるはさんの尊い活動を応援します！！

*

くりくりさん

サポーターキットは素晴らしいと思います！ホームページをみて即登録させて頂きました、寄付でも応援します！

*

匿名さん

三重のついでに土田先生には大変お世話になりました。自身のリカバリーに繋がりました。今後も親の精神疾患の理解に努めたく、様々な情報から知識を得てサポートしていきたいです。こどもびあ沖縄も立上げたので、これからも支援の輪を広げていきたいです。

*

サトコママさん

感情にムラのある母親、アルコール依存の父親、気を使いながら育ったワタシの楽しみは読書です。今、駆け出しのナレーターでもあります。声だけは誉められているワタシ、いつか、朗読会、読書会しましょう(´o`)/。

*

このこのさん

親をケアするために頑張っている子どもに、子どもであれば与えられるはずのケアが届きますように！

*

ゆきさん

人には無限の可能性があるあの人にも、自分にも。私はあなたの可能性をあなた以上に信じています。

*

まるさん

私自身、親が依存症でDVのある家庭で育ちました。

子ども達の為に出来ることは何かないかと思っていた所に、キッズパワーサポーターを知りました。

*

はっちさん

私もこころの不調を抱えた親のもとで育ちました。でもそんな状況にあっても

子どもの生き抜く力を信じるというぶるすあるはさんの言葉にとても共感しています。私にできる形で応援させていただきます。すべての子どもたちが自分らしく生きられますように。

*

がらさん

本当に精神疾患のかたが身近にいる実感があり、子どもたちに何かしてあげたいと思っていても、どこから手をつけていいか、考えてたところでみなさんの活動を知りました。出来るところから、やってみたいと思います。

*

かおかおさん

だれにでも分かりやすい内容と可愛いイラストが大好きです。これからも活用させていただきます！！

*

かわにし@まちの保健室さん

パンフレットを読み、大変共感させていただきました。正しく理解することで、親子が行き違わず、愛着形成がスムーズにいくとより個性や特性を生かせる育ちになると思います。私達も、地域で子育てに寄り添い、医療的な視点で情報提供し、親子間の気持ちを正しく通訳してあげられる存在になればと活動しています。今後ともよろしく願います。

*

ブルーアイランドさん

生徒の心にストンと響く素直な言葉、惹きつけられる可愛いイラスト、とても気に入りました！人が幸せに生きていくためのヒントが盛り込まれており、とても素晴らしい団体だと思います！応援します！

*

かまくらさん

コロナ禍の現代、できるところでできる人が出来る事をがんばりましょう。

*

きむきむさん

精神障害を抱えた親とその子ども、どちらもそれぞれ自分を大事に楽しく幸せに暮らしていけるように、自分にできることをしていきたいと思っています。

*

DANNYさん

いつも、すてきな絵と、心温まることばをありがとうございます。いままで、わたし自身、チアキさんの絵やことばから、本当にたくさんのパワーをいただけてきました。チアキさん、それから、ぶるすあるはの運営のみなさまにも、心から感謝申し上げます。これからは、わたしも、サポーターとして、チアキさんの絵やことばを必要とされている方に届けていくお手伝いをさせていただきます。と思っております。

*

びんくさん

子どもたちを応援しているぶるすあるはさんを応援したいです！

*

tmさん

友人に教えてもらってから、ダウンロードツールを活用させていただいています。まさにキッズのサポートになっています。ありがとうございます。

*

ゆきさん

多様な子供たち、多様な大人。みんなそれぞれが素敵。応援しています！

*

まやこさん

わたしもぶるすあるはさんの活動に賛同し、何か自分にできることがあったらやりたいです。

*

ココタネ 春木めぐみさん

不登校や発達凸凹のしんどい子育てで笑顔がうしなっているお母さんが増えています。お母さんには家族を笑顔で照らしてほしいけれど、お母さんひとりの

頑張りでは難しい時がある。家族や周りに、頼りやすい環境や、横のつながりが、必要なのだと思います。ぶるすあるはさんの活動が広がり、未来の子どもたちの笑顔を守れますように。

*

こびさん

ぶるすあるはさんの活動に子どもやご家族だけでなく学生である私も救われています。出来ることから始めようと勇気をもらいました。

*

えみ先生さん

やさしくてかわいいうーフレットが困っている子どもたちや周りの大人たちに沢山届いてほしいです。

*

橋本智美さん

今と未来をつなぐ大切な子ども達のために、親子だけでなくみんなに向けた素晴らしい活動だと思います。全力で応援させていただきます。

*

太陽の塔さん

つらい思いをしている子どもはたくさんいます。痛みを伴うのに、それでも保健室で話をしてくれた子どもたちに、少しでも気持ちを軽くしてもらいたい。そんなときこういう絵本にとっても助けられます。本当にありがとうございます。

*

まきさん

私の住んでいる地域には、精神障害を抱えながら育児をする親の団体がありません。むしろ精神障害者の方には既婚者が少ないという理由で子供の話はタブーというところもあります。そして、親の世代に団体がなければ子供達にも勿論ありません。子供達は相談先に戸惑い親を守りたい一心で相談も難しいかったりします。

*

あきらさん

生きる冒険地図を読んで心が軽くなりました。

*

KAJI さん、じらやもさん、さーささん、もぐもぐさん、rera さん、あやさん、momo さん

*

かなぼんさん

親が精神疾患で、子供の頃に、随分辛い思いをしました。私のように辛い思いを誰にもして欲しくないです。大人になってから、苦しみ悩んでる子供の為になにかしたいと、ずっと思っていました。1人でも多くの子供が、笑顔で暮らせて、精神疾患というものに理解を持てる社会になって欲しいです。

*

るかさん、Mika さん、あっちよんぶりけ。さん、わたげさん、うみのかめさん、よこさん、なつさん、雷鳥さん

*

よもぎさん

発達障害児支援に関する仕事をしております。サイトを参考にさせて頂いております。皆様の活動に頭が下がるばかりです。

*

こまさんさん

私自身がコチラの絵や記事に助けられているので、沢山の方にシェアしていきたくて思いました。

*

candy さん

活動や素材が素晴らしいと思っています。企業の保健師ですが近々退職するので自分のライフワークとして今後も学びながらお役に立てればと思います。

*

つちのこちゃんさん

イラストや文字の雰囲気にとっても癒されます。普段、様々な境遇の子供達と接する仕事をしているので、ぶるすあるはさんと一緒に SOS を発したい子供達にとって「頼れる大人」の1人になりたいと思っています。

*

nancy さん

わかりやすい資料と情報に感謝しています。一人でも多くの方にこのHPを知っていただきたいです。

*

ぶーねこさん

子どもたちは地域の宝物!!

*

もーりさん

活動に感銘を受けました。そのパワーをうけて、わたしも続きたいです。とても綺麗な色の絵に泣きました。ありがとうございます。

*

とむやんさん

悩んでる子供たちに希望を送りたい

*

上更千秋さん

母が統合失調感情障害、父もおそらく発達障害の、”サバイバー”です。大変な状況の中にある子どもたちを応援、支援し、私や私のお友達のように悩み苦しみ死にたいと思いつつ居場所のない、生き方がわからなく、その後の人生で大きく失敗するような辛い生き方をするひとたちを少なくしていきたいです。

*

nyoro さん

子どもたちとパパママの元気を応援したいと思います。

*

あさひさん

独特のタッチでとても響くメッセージを届けてくれるところがお気に入りです。学校で子供たちにもシェアしたいと思っています。

*

tom さん

今までも活動は知っていましたが、今回「生きる冒険地図」を読んで涙が出ました。同時にすごく具体的に本当に必要な情報・ことばが選ばれていて、必要としている子ども達に届くことを切に願います。

*

わりとさん

私自身もうつ病の母親を持つ子でした。その時に頼れる大人もいなくて、友達などにも言えなくて、自分のせいで病気がかかったのではないかと考えてしまっていました。そして、とても不安でどうしたらいいのかわかりませんでした。今の時代、精神病にかかってしまう方がとても多いと感じますので、私と同じ思いをしよう子を少しでも減らして欲しい。

*

ほみれさん

悩める子供達の応援、それを支援する事務局の応援、両者の力になりたいです

*

Hato さん

私自身、感覚特性をもつ我が子のことを理解するまでにとっても苦労しました。『発達凸凹なボクの世界』の絵本を読ませていただき、感動し、これまでの苦労が報われた気がしました。困っている子どもさんとそのご家族のための支援のなかで、私にできることをさせて頂けたらと思っています。

*

ひよこさん

色々なアイデアで、少しでも分かり合えると素敵なんだと思う。自分らしい形を大切にしながら、「心地よい」環境のお手伝いができるといいなあ。ありのまま・あるがままに。でもしなやかに・たおやかに 時間が進むと素敵です。

*

nachtmusic さん

児童相談所で児童福祉司をしています。子どもや親御さんとの面接や支援の際にこれまでもサイトの掲載情報を活用させていただきました。よりたくさんの方に、知っていただきたいと思い登録することにしました。

*

らいなすさん

障害者の父であり、否定形うつ者であり、障害者施設職員ですが、皆様の頑張っている姿を応援しています！！

*

多くの見えない心の深い悩みや苦しみが、沢山のの人に共有されて、温かく受け入れられる社会になりますように。

*

chee さん

自分達の事を良く分からない我が家の発達障害児 3 人。サイトの内容やツールを見て「何でもっと早く見つけてくれなかったの!!」(笑)我が家の子供達 3 人はグレーゾーン。苦手が相手に伝わらない、苦手を相手に伝えられない…このツールとパンフレットで自分達の事、発達障害の事をもっともっと知って欲しい！子供達の思いのために母ちゃんもフル活用させていただきます。

*

やなぎたにかずみさん

子どもも、大人も、お互いを尊重して、ゆる〜く、生きやすい「泣いていいとよ〜」な社会を目指して活動しています。「子どもたちの力を信じ、応援する」これ、本当に大切だと思います(*^*)たくさんの方に広がりますように！！

*

namy さん

気持ちをまっすぐ伝えやすいツールがたくさんあるので、活動応援しています。

*

ゆゆさん

活動応援しています！

*

まりもさん

私は小学校の特別支援コーディネーターをしています。自分自身母子家庭のゴタゴタ家庭で育ち、格差を痛感しながら育ったため、この本を読んでいてあの時の自分を思い出しました。今は発達障害の子どもたちや親のために全力を尽くそうと勉強中です。でも発達障害に限らず、貧困も不登校も性も、困っている子どもはたくさんいます。なんとかしたい。でも 1 人の力では限界があります。このような素晴らしい活動をしていらっしゃるぶるすあるはさんに出会えてよかったです。たくさん学ばせて下さい。1 人でも多くの子どもたちを幸せにしたいです。

*

zoo3zoo3 さん

わたしの ASD とこれまでの交流から ASD の子どもたちの気持ちが少しは分かります。そんな立場で応援して行きたいと思います。

*

のんのんさん

大阪の松原市で子育て支援サポーターをしています。たくさん子どもたちと親御さんとの出会いの中で

いろんな気づきがあります。その人がその人らしく、生き生きと生活をできる地域でありたいと願っています。

*

かつちゃん。さん

心の病の戦う本人も大変ですが、周りの家族も大変、ということ、忘れてはいけないと思います。家族みんなで、笑える日が来るまで、本人や家族の回復を願います。

*

ちなさん

親しみやすく心に刺さることばかりたくさんあって、まずは我が子に見せたいと思いました。我が子のクラスに学校に来れなくて困っている子もいます。理解して支えるきっかけになればと思いました。

*

うさみんさん

新聞で記事を読み、絵本 生きる冒険地図 を早速購入しました。以前から、何か頼れる環境のない子どもたちに出来ることはないかと思っていました。出来ることを探していきます。

*

ちーちゃんさん

障がいと言われる特性を持っている子供を育てるおやとして、一人でも多くの子供の心を救えたらと思っています。少しでも力になれば嬉しいです。

*

クローバーさん

皆様が安心して笑顔になって心安らく居場所を作りたいです！皆様からいろいろ学び、自分を成長させたいです！応援させていただきます！

*

あっこさん

私も障害児の親です。色々問題や悩みがありながら、過ごしてます。悩みからの学びのシェアをしあう上で、笑顔が増えてほしい。枠ぐりを外して子どもたちをサポートしたく 任意団体を作りました。自分達が出来る事を、無理なくしていきたいと思いました。

*

hana さん

必要な方々にぶるすあるはの情報が届きますように☆ 微力ですが応援します

*

ひろさん

Facebook でぶるすあるはの存在を知り、素晴らしい活動と思っています！多くの必要な子どもたちの為に、活動がさらに広がりますように！

*

さーちゃんさん

統合失調症です。障害者だからと、あきらめてきたことがたくさんあります。母親になれたことは、私にとって、意味あることです。娘にとって私は、病人でもなく、障害者でもなく、大切な母親です。私にしかできない大切な使命が、きっとあると思っています。同じような環境にいるあなたと、一緒に学んでいきたいです。

*

こうたさん

絵本、かなり胸に刺さります！

*

こばやしさん

深刻になりがちな難しい局面を、この可愛く、ユーモアのあるイラストと温かい言葉の資料たちが支援者も当事者もともに励ましてくれるだろうと思います。多くの人の叡智と愛が育っていきますように。

*

柿の木さん

日々、子供への関わりだけではなく、子供を取り巻く「大人たち」への対応に苦慮しています。何かヒントがあれば、嬉しいです。

*

ここさん

私の父も統合失調症で、子供の頃は本当に辛く孤独でした。皆で繋がりました

*

nmlo さん

理解されないことが多い発達障害。知っていれば数々の困難から抜け出せたかもしれない。今からでも遅くないと思い、応援させていただきます！

*

かななさん

精神障害者の母を持ち、私自身も今精神障害者であり母になりました。息子の心のケアを考える中で、こちらのサイトに出会いました。どんなツールで息子に障がいを伝えたら良いんだろうと悩んでいたのが、安心したのと同時に応援したいと思いました。

*

シークレットサンタさん

私は、ぶるすあるはさんのサイトを見かけて精神疾患を持つ親の子供を支援されていることに心を打たれました。成長期の子供にとって親に甘えられないのはつらいと思います。子供たちが笑顔で過ごせることを祈ります。

*

あおいくまさん

生き辛さを抱える子どもたちを支援する中で、温かい絵と言葉に背中を押される感じがします。分かりやすく、たくさんの人に見て、知って欲しいです。

*

あーちゃんさん

ハンディがあってもその子らしく幸せに生きていく事は出来ると思います。

*

くー。さん

こころを大切に育てたい。伸ばしたい。

*

温かなイラストや思いやりのある言葉に心がほっとしました。これからもよろしくをお願いします。

*

親分さん

同僚から「自分の父親は酒乱で幼い頃から暴力を受けて育ってきた。子供のころはいつも死にたい この世から消えてしまいたい」と打ち明けられた。アルコール依存症の子供達の支援はどうなっているのか？と支援者に質問したら「プルスアル」を教えられました。

*

応援しております！よろしく願い申し上げます。

*

自分味方塾やなぎさわさよこさん 必要としている子どもたちが一人でも多くこれに出会い、救われるよう協力します。

*

kun ちゃんさん

自信を無くし、学校が楽しめていない子どもが増えてきているように感じます。支えたいのにうまく支えられない、子どものことがわからない…という大人も多いと思います。優しく知らせ導いてくれる「ぶるすあるは」さんに出会えて良かったです。少しでも多くの方に知っていただきたいです。応援してます。

*

ユリイカさん

イラストがとてもステキで、心に響くメッセージがじわじわと伝わってきました。子どもや保護者本人が言葉にならない気持ちを、代弁してくださっている気がします。

*

Akiko さん

言葉では伝わらないことを雰囲気伝えてくれてありがとうございます。

*

大川市でファミリーサポートセンターをしています。様々な親子にお会いして少しでも子育てのお手伝いができればと思います

*

cocore(ココワ)さん

静岡で障がいのある方が関わる雑貨を製作・販売してるcocore(ココワ)です。お店は、お母さんやご本人が気軽に話ができる居場所にもなるようにして

いて、ぶるすあるはさんのチラシなど、お店に掲示しています。みんなが暮らしやすい社会になるように、cocoreはぶるすあるはさんを応援します！

*

狐さん

どんな形かで応援をしたいです。

*

じゅんじゅんさん

毎日色んなことがあるけれど、みんなそれぞれ、景色や部屋の中、家の外に自分の好きなものが見つかるの良いと思っています

*

すばちゃん。さん

とても大切な活動だと思います。メッセージを伝えられない親子どもたちがまだまだたくさんいます。自分も支援者として、少しでも役に立てたらと思います。活動の輪がもっともっと広がりますように。応援してます。

*

ラッキーさん

かわいく、やさしく、役に立つ心理教育グッズ満載で、すばらしいです！本、買いたいです。

*

まりさん

絵も好きだし、ちょうどいい距離感で当事者や子どもたちの苦勞をわかりやすく発信してくれるのでとても好きです。

*

にわとりさん

元教師として、悩んでいる子供を多く見てきました。その子たちを助ける筋道が見つからないまま、手をこまねいていました。ぶるすあるはの活動は本当に貴重だと思います！

*

owl さん

私自身が精神疾患のある親や姉妹と暮らしてきました。私が9歳の時に母が統合失調症を発症。姉は母のこともあり徐々に不安定になりリストカットや強迫神経症・過換気・躁鬱の症状が出て、大人になってからアスペルガーという診断もつきました。父も鬱になる中、1人だけ元気な私は、大学生になるまで周りの人に自分の家のことを話せませんでした。小さいころから精神疾患を持つ人と暮らす家族へのケアが必要だと思っていたのでそこに焦点を当てた活動があることを知り、とても嬉しく思いました。小さい頃は、人に話しても何も現状は変わらないから相談なんて時間の無駄と思っていたのですが、人に初めて話せた時、とても楽になりました。今はまだ周りに言えていない人やその手段が分からない人が、ぶるすあるはの活動によってほっとできる場所や機会が増えていけばいいなと思います。

*

みかさん

かわいくて個性的な絵、簡潔でわかりやすい文章、正しい医学知識、どこまでも子どもたちと親御さんに寄り添う姿勢、全ての命に対する敬意、どれをとってもすばらしいです。

*

応援委員会さん

相談室で使用させていただいております。すてきな資料をありがとうございます

*

小児科医としていつも子供のことを考えています。HPを拝見して活動にすごく感動しました。

*

jonah さん

コンセプトとイラストがとても気に入っています。これからも活動の輪が広がることを期待いたします。

*

ながはまさん

とても素晴らしい活動だと思います。ぜひ続けてください。

*

いっこさん

優しさのつまったコンテンツで子どもたち、子育てに関わる大人たちをサポートする、とても素敵な取り組みを応援しています！

*

ジャスミンさん

難しい状況にある子どもたちも、健やかに育つことができますように。素晴らしい取り組み、応援いたします！

*

あきさんさん

こういう会とても応援します！

*

cheerさん

個々の特性と向き合いながら毎日を過ごす教育関係者です。精神疾患を抱える兄弟と長年過ごしています。生きづらさを感じる分かち合える強さを持ちたいと願う今日この頃です。

*

ちび☆くまさん

イラストを「かわいい」と興味を持ってくれます。もちろん内容もしっかりしているので、今困っている人だけでなく、まだ直接関係のない人にもわかりやすいと思います。コラムも楽しく拝見しています。

*

miayasanさん

普通って何だろう。普通である必要なんて何一つないのに『普通』に縛られる私たち。『ゆるゆる』というワードがとても大好きです。

*

Noriさん

子どもたちの心に寄り添い、心を支えるという気持ちで日ごろ仕事をしています。ぷるすあるはの考え方に賛同して登録させていただきました。一人でも多くの子どもたちを助けていきたいと思います。

*

ちょもすけさん

かわいらしく、簡潔で要点をおさえた、とても分かりやすい広報物を製作されていて、周囲への啓発に最適と思いました。ありがとうございます。

*

たろべえさん

自分自身、親に精神障害があり、戸惑うことの多い子供時代を過ごしていたので、こういった取り組みをもっと早くに知ることが出来ていればよかったなと思っています。今後も応援しています。

*

ぐりらさん

私自身、何度もいろいろな公的機関やNPO法人を探したが、なかなか見つからず、ブルスアルファは他にはない唯一と言っていい取り組みだと思っています。もっとたくさん悩んでいる人たちに広がり、届いてほしいと願っています！

*

かつきーさん

HPを拝見して、とても素敵な活動だと共感いたしました。私は現在放課後等デイサービスで、児童の支援に携わっていますが、自信の知識・経験不足、また周囲の理解不足も感じます。ぷるすあるはから学ばせて頂き、支援に役立てていきたいです！ぷるすあるはを応援しています！！

*

にこさん

周りの困り感ではなくて、子どもの言葉で表現できたらと思っていました。絵本を見つけてすごく嬉しかったです。あったらいいな、でも自分ではこんなに

完成したものを作れないので、ぜひ活用させてください。

*

momotaro 母さん

ぷるすあるはさんの絵本を知りました。こちらの活動が多くの人につながり、多くの子どもたちや親御さんたちが気持ちが楽に、幸せに暮らせるような社会になれるように応援しています。今後とも長く長く支援につながり、益々のご発展を応援してまいりたいと思います。絵本プロジェクトに参加して今後も支援をつなげていきたいと思います

*

鈴木愛美さん

27歳になって周囲と上手くいかないことに気付き、ようやく自分自身が発達障害である上に感覚過敏で生きづらいつ感じ生きてきた事に気付きました。もっと早くから色々な事を当事者やその周囲の人に知らせる事で、もっと生きやすい世の中になると思うので、この活動を支援します。

*

あずきさん

もっと沢山のの人に色々なことで苦しんでいるが工夫をすれば幸せな時間が増やせるという事を知って貰いたい。ちょっとまえ あなたは、望まれて生まれてきた、大切な地球の宝物です！世の中にはミカタになってくれる大人もいて、あなたを応援したいと思っています。大丈夫、あなたのせいじゃない、あなたはそのままステキです。

*

匿名さん

フツと気持ちが楽になるあたたかい視点が好きです。

*

Tsubachikaさん

大人であれ子どもであれ、大変な中で生きざるを得ない人たちが多くいることを痛感しています。その人たちとそっと寄り添う形の支援に共感します。応援しています！

*

けいさん

子ども達一人一人、とても大切な存在なんだよ。例え周りの大人達が理解してくれなくても。我慢しないで。自分を認めて。助けを求めて。いつだって、味方になる大人がいることを信じて欲しい。

*

maikongさん

本を子供に読ませてみたいです。頑張りすぎたり頑張らせすぎてしまったりしたとき1歩止まるきっかけになります。小児がんの用の本はありませんか？

*

もえさん

とても不安なときに出会いました。のほほんとした絵が好きです。

*

チョコさん

誰でもが 生きやすいやさしい街になってほしいと考えています。そのために様々な障害の理解を広げていってほしいと思います。

*

匿名さん

いつも分かりやすく、ためになる情報をありがとうございます。これからも、さらに進化した情報を待っています。

*

Bethさん

保健室に“いろんなきもち日記”などのツールを置いています。生徒たちはその時に該当する項目を探してとても楽しそうです。

*

すくすくさん

“医療機関で勤務しています。イラストに癒されています。絵本やメッセージも本当に素敵です。心がホッとして自分を大事にできる子ども、おとなが増え

たらいいなといつも思っています。これからもどうぞよろしくおねがいたします！”

*

アトムママさん

小学校の保健室に勤務しています。ほかの体調ポスターを活用させていただいています。1つずつ切り離しパウチして、体も心も固まって、たぶん自分でも、この先どう対処すればいいのかわからなくなってしまっている子の話しだすきっかけづくりの良いツールになっています、ありがとうございます。

*

療育 mama さん

いつも homepage を拝見させて頂いています。発達凸凹ちゃんでも分かりやすいように作られているので、我が家でも使わせていただいていますこれからもよろしく願います。

*

みらいさん

全てのこどもたちが生きやすい世の中になるよう、大人たちの受け止め方、気持ちの持ち方、そういったものが少しでも広がってほしいと思っています。さん いつも参考にさせていただいています。子供の対応について改めて考えるキッカケになっています！

*

いとさん

精神疾患に関するわかりやすい、活用しやすい情報をたくさん発信されているので、定期的に拝見しています。対応する側が感じる難しさにも、具体的な例をたくさん挙げてくださっているので、とても勉強になります。これからも応援しています！

*

にーるさん

「応援したい」という、みなさんのお気持ちが、まあくあたたかく、どんどん大きな力になっていきますように。微力ながら、お力添えさせていただきたいです。

*

やすさん

子どもにたわりやすい、いろんな工夫がたくさんあり、とっても素敵です。継続して応援していけたらと思います(o^o)

*

ゆりかさん

やわらかく優しいタッチのイラストで、いつも保健室で活用しています。これからも楽しみです。

*

ねるさん

生きづらさを抱える子ども達そして親たちの力となる、素晴らしい活動、これからも、どんどん広げていってください！

*

カワラヒワさん

DV家庭の中にいる子どもたちも自分が悪いと責めたり、とても不安な中にいます。プルスアルさんの絵本を活用したい。

*

あかつきさん

こころの不調な親をもち、こころの不調を体験した親になりました。私がこどものころ、ぶるすあるはのように教えて支えてくれる存在があれば良かったな～と思います。どうか、こんな辛さが代々続かないように・・・応援しています。

*

波子さん

生まれてきた子どもたちが、誰にも邪魔されず生きたように生きられる世の中になること願っています。活動応援しています。絵本読んでみます。

*

悩みや障害を抱える親や子供たちの為に、こんなに素晴らしい活動をされている事に感動しました！ぜひこれからも引き続き頑張ってください。私も自分のできる範囲で活動し、応援していきたいです！

*

ハルさん

素晴らしい取り組みに感銘を受けました。絵本も全て読んでみたいです。

*

みんみんさん

発達障がいや心の病気は、理解するのも受け入れるのも、ハードルが多いと思います。絵と言葉で、励ましてくれる存在があることが、ありがたいです。

*

せんちゃん

精神疾患がある方の子育て、親に疾患がある子どもの育ちにどんな支援があったら役立つかもっと知りたいと思っています。親御さんからお子さんをお預かりすることになったとき、その後の親子の関係をどうしたら親子によいかということも、もっと学びたいと思っています。

*

いつも応援しています。分かりやすい内容ですばらしい。

*

いもおならさん

たまたまネットサーフィンして見つけました。興味深いです。出合いやきっかけがつかめない人たちの支えになっているんですね。さて、今日もテケテケ行きますかね！

*

統合失調症の親がいる子どもの立場です。最近様々なところでぶるすあるはさんのイラストを拝見しています。応援しています。

*

ぶるすあるはさんの存在・活動は心強いです！

*

すずらんさん

患者さんのお子さんに対する支援の難しさを実感しています。いろいろ勉強させてください。

*

ナオさん

SNSの投稿でいつも助けられています。

*

生きにくさを感じながら日々の暮らしを送っている子供たちが、幅広い生き方を自ら選択できる、そんなビジョンを描きながら弊社でも障がい児を支える事業を運営しております。貴団体や私たちのような事業者の支援を通じて、イキイキと自分らしく生きていく子どもたちの喜びで溢れる地域作りをしていきたいですね。応援しています！

*

りきゃこさん

困難を抱える親を心配し、苦しんでいる子供たちの存在に、こちらの団体のホームページを見るまで気づきませんでした。すずちゃんママさん 子どもには、柔軟な発想やこころと、大人が思う以上の理解力があります。プルスアルさんの絵本シリーズは、子どもたちが自分や周りを理解する上で素晴らしい道しるべになると思います。これからもいろいろなことを発信していきましょう。

*

びつきさん

スーッとさりげなく心にしっかりと届くイラストわかりやすい言葉がこれからも広がることも心よりお祈り申し上げます。

*

おさるさん

難しい問題ですが分かりやすい言葉と素敵な絵で描かれている、とても素敵な絵本だと思います。色々な場所や状況で困っている子にこの絵本が届くと良い

と思います。

*

はるるさん

いろいろな家庭があると思います。いろいろな背景があって、皆、生きています。と思います。もし、小さな体と心で苦しいなって思っていた時、声に出して伝えられない時、プルスアルハさんの絵本を読めたら、一人じゃないって思えると思います。

*

大事な活動なので長く続けてください。

*

このことはさん

情報を必要とされる方がたくさんいます。ぜひ継続・拡大してください。

*

かおりさん

ステキな絵に癒されます。すべてのこどもが不安なく、希望に満ち溢れた日々を送れますように！！

*

caonc さん

私自身が精神疾患です。周囲にそれを隠しながら子供を二人育てています。こちらの活動を知り、心が救われました。同じように救われる人がたくさん増えることを願っています。

*

宇佐川研さん

感覚過敏の方の説明が絵本の中で、youtube の中でとても分かりやすく紹介されておりました。ぜひ、多くの方に知って欲しい内容です。

*

うちは子供二人と私が ASD です。親が定型の人だとありえないようなミスをしたりします。3人で楽しく生きていくヒントをツイッターでもらっています。

*

あんこさん

いつもこういう優しい気持ちになれるものがあつたらいいなと思って拝見しています。生活の中に取り入れて、穏やかに過ごしたいなと思っています。

*

BBB さん

精神障害者の親の元で育ち、精神保健福祉士を目指して勉強中です。ここにたどり着いて 1 人じゃないことに勇気付けられました。一生懸命生きている子供たちに、ぶるすあるはさんの光が届きますように。

*

梨沙さん

私もこの HP を見て、とても良かったです。

*

はるさん

世の中がもっともっといろんなひとにとって、安心できるものになったらいいなと思います。がんばっているあなた、困っているあなた、苦しんでるあなたの役に立てたらなと思っている大人はたくさんいるよ！

*

アキさん

皆それぞれ、何かしら子供の頃心に傷をおい、そのまま抱えながら大人になり、それでも一所懸命生きていて、でもそこから気づきを得て少しでも楽しく喜びを得て生きやすい人生になれたらと思います。応援します。

*

ROSA さん

誰もが生きやすい 誰でも一生懸命に生き抜けるさいたまでありますように

*

つーさん

大手企業で産業医をしています。日々メンタル不調を抱えた社員にお話を聞くうち、不調でありながら家庭生活を維持しなければならない方がたくさんいることを実感しています。病状のことを自分の子どもにどう伝えるか、自分のせいで子供が苦しんでいるのではないかという不安を抱える人もおり、このような取り組みが非常に重要でないかと思いました。

*

倉本さん

発達障がいの子どもの特性について、周りの人の理解がもっと深まればと思っています。こちらの情報がより多くの人に届き、生きやすくなる子どもが増えるよう願っています。

*

梶さん

この活動を知り本当に嬉しく思います。診断は好きではありませんが例えばLD、ADHD などの絵本もあれば嬉しいなと思います。

*

オカズノリさん

とりあえず私が学校医をしている学校に献本します。

*

佐藤さん

発達障害や不登校などの困りごとをお持ちのお子さんやその親御さん、あるいは、ご自身が精神的なご病気で子育てに奮闘しているお母さんと共有しながら使っていけたらと思っています。とても参考になります。ありがとうございます。

*

新子さん

心のうちがどんな状況であったかを子どもの目線で具体的に伝える活動に共感をもちました。気持ちを知ってもらい声をかけてもらうだけで救われる子がいるのなら、私たち大人にできることはまだまだたくさんあると励まされました。イラストもお話もとても身近で良かったです。

*

マールさん

子どもたちの側から描かれている絵本たちと活動だと思いました。ずっと応援していきたいと思います。

*

よっちゃんさん

発達障害や自閉症スペクトラムを家族をお持ちの方、正しく理解してより良い方向にお導きください。彼ら彼女らの特性を生かし明るい家庭、社会を築いてこそ家族なのです。

*

るいさん

全ての人は、誰かの助けを借りたり、誰かを援助しながらそれぞれの人生を生きています。辛い時一人で抱え込まないで、悩んでいる気持ちをシェアできる場が多くできることを願います。

*

Daisy さん

大人でもわかりづらい知的・精神障害や発達凸凹について、とても分かりやすい良い資料や絵本を作っていただいて感謝します。その苦しみを理解されず、孤独な世界にいるたくさんのお子とも大人も助けられる素敵で大事な意義ある活動だと思っています。

*

みんなさん

親が病気を抱えているときの子どもの気持ちや、支援の方法などを知り、私にもできることがあるか考えるきっかけになりました。

*

ゆっきーさん

きれいごとじゃないほんとの子どもの気持ちを描いてくれていてとても救われました。これからも応援しています。

*

natt さん

可愛らしい絵と柔らかい雰囲気に着かれました。子どもを支援していくための情報や、子どもとのコミュニケーションツールとして助けていただいています。これからもたくさんの困っている人たちの力になっていただけますよう、応援しています！

*

キラーリさん

お役に立てるならと思い、登録しました。児童発達支援を行っています。今後ともよろしく申し上げます。

*

あわびさん

いろいろなトラブルを抱える家庭で育つ子供や、トラブルを抱えながら子育てをしている親が少しでも生きてることを楽しめるようになるために、知恵と力を繋ぎ合せて行きたいですね。

*

文章、イラストを拝見するとおだやかな気持ちになります。これからもどうぞよろしく願い申し上げます。

*

れんまさん

私のできることは小さい行動かもしれませんが。たんぽぽの綿毛が飛んでゆく一つのたねのようにさまざまな地域に理解の輪が広がりますように。

*

結衣さん

精神疾患のある子供達の支援をしている団体はあまりというか全く見たことがなかったので、ぷるすあるはを知り、同じような境遇の子供達が今は徐々に助けられている社会であるという嬉しい気持ちになりました。私も「ほんの少し情報を伝えるだけでもいい」がなかなかできない社会でいつか自分の生き様から何かを発信できる影響力の看護師になりたいと思いました。いつかぷるすあふはに関わることができたらと思います。活動、支援応援しています。そして私も医療関係者として頑張っていきます。

*

ののさん

私自身も統合失調症の親の元で育ちました。子どもの頃、親に対してどんな気持ちを持っていてもいいんだと誰かに教えてもらっていたらどんなに助かっただろうなと思います。優しい絵と気持ちに寄り添ったストーリーの絵本が素晴らしい、応援させていただきたいと思いました。私もできることをやっていきたいと思います。

*

だっぺさん

幼稚園の先生から、朝起きられないお母さんが何人もいることを聞かされました。それを「お母さんの努力が足りない」と切り捨てることには違和感を感じていました。お母さん同士でも、旦那さんにも気づかれない、何かしらの疾病が隠れているかも知れない、という思いが強くなり、同時にその子たちの支援がしたいと思うようになりました。

*

まっきーさん

私自身も特性があり、また、発達凸凹児を育てる母です。看護師、認定心理士の資格も生かし、親の会にて知識の普及に努めています。これからも皆様の活躍を応援しつつ、機会があれば、何かお手伝いが出来たら幸いです。宜しく願い致します。

*

ミッコさん

子供の頃、父がうつ病で自殺未遂したことがあり、何も出来なかった自分を責めていた時期がありました。未来ある子供たちには自分を責めず前を向いて自分の人生を歩いて欲しいので活動応援しています！

*

私自身、鬱病を抱えています。発達障害をもつ子どもの育児に追われる日々を送っています。精神疾患をもつ親と子ども達が生きやすい世の中になれば、目

に見えない障害をもつ人達が生きやすい世の中になればと思っています。

*

ばんださん

私の親もうつ病、家族にも統合失調症の患者がいて、私自身も精神的に弱いところもあり、ぷるすあるふあさんの活動を知り、私自身も子どもの時にこの絵本に出逢いたかったと思いました。私みたいな思いをしている子どもたちを一人でも楽にしてあげられたら、自分自身も浄化されるんじゃないかな？と思ってこの活動に参加してみたくなりました。

*

REDMΦN さん

才能の種をたくさん蒔いて行こう！必ず 笑顔で 見てるよ みんな みんなを みんな が 美しい 天使だから

*

まいちゃんさん

気持ちってみんな持ってて、共有できるからわかり合うのをあきらめたくないんだ。

*

こてつさん

絵本を見て、わかりやすいことばと温かい雰囲気の絵が、心の奥にストーンと届きました。

*

びこさん

神経症性障害を持つ2児の母です。ぷるすあるはさんの発信することばを聴いて、私自身ホッとしています。ありのままでもいいんだ、マイナスな感情も表に出していいんだ、大きく受け止めてもらえてる気がします。感覚過敏の絵本もとても分かりやすかったです。他の絵本も読みたいです。イラストも素敵で好きです☆いろんなダウンロード可能なツールがあって良いなと思います。どうか、広く伝わって欲しいなと思います。応援してます！

*

猫の母さん

子どもの心の声絵本の中にありました。この声を伝えることで子どもに寄り添い、子どもを育む環境が広がることを願います。

*

キャンディさん

どんな障害があっても、生きやすい寛容な社会になりますように。

*

coco さん

まずは自分の悩みや現状を話してみて、そして同じような悩みを持つ人がいるということを知ることで心が軽くなるかもしれません。

*

ひなたさん

100人いたら100通り！それが当たり前の中になって欲しいな。

*

とんちゃんさん

みなさんの活動を初めて知り、以前に経験した記憶も蘇ります。心の奥に閉まってあることを少しでも力になるかと思っています。

*

あやみ～さん

私の父はうつ病とアルコール依存症を患い、私の思春期の父との思い出はあまり明るいものではありませんでした。あの時は「なんでうちの家だけが…」と思っていましたが、それは私たち家族の勉強不足でした。今、子ども2人を育てながら、精神保健福祉士の資格取得を目指してがんばっています。精神障害者を支援したいのはもちろんですが、あの時の私のような気持ちをもつ家族の方も支援したいです。まさにその気持ちそのものの、ぷるすあるは様を応援するとともに、勉強させていただきます！

*

ロコさん

親しみやすいイラストで、専門知識が身近になり、「だいじょうぶ」というあた
たかい気持ちが生み出されているように感じています。尊いお働きを応援して
います！

*

momono さん

私は精神保健福祉士でもあります。パステルアートのインストラクターでも
あり、また絵本の朗読も勉強中の身です。何らかの形で応援させていただけた
ら嬉しいです。どうぞよろしく願いいたします。応援させていただきます。

*

エルミさん

一人の力は小さいけれど、大勢集まってそして年数を重ねたら、目に見える大
きい力になると信じています。

*

ことりさん

家族のことで悩んでいるお子さんは多くいて、誰にも言えないまま、助けられ
ないまま大きくなる子も多いと思います。話していい、分かってもらえるとい
うことは子どもにとって、とても力になると思います。応援しています!!

*

めぐみさん

私は 34 歳の主婦です。統合失調症の母を持ちます。私が子供の頃に、こういう
団体や守ってくれる大人達がいたら、また今とは違う人生だったと思いました。
もっと自分を大切に。自分の人生も大切に生きて行けたと思います。今でも、
母の介護は続いています。ホント色々ありますが、私ひとりじゃないと、皆様
と繋がってほしいです。よろしく願いします。

*

りんちゃんさん

私も一緒ににかきたいです*一緒に「たいらな世界」を作れたらうれしいで
す。

*

ハッピーコンピューティングさん

今まで存じ上げなくて申し訳ないと思うくらい、大変意義ある活動だと思います。
応援させていただきます。

*

cherish さん

かわいいイラストと心に響くメッセージにいつも励まされています。ありがと
う!!これからも応援しています!!

*

ゆきちゃんさん

病気があっても不自由だけれど不幸ではない、幸せになることに引け目を感じ
ないで!

*

mimi さん

いつも facebook を見て、素晴らしい子供の味方だな、と思っています。

*

北村ももこさん

成人の18歳へ引き下げから、権利はあっても吸わない選択を望ましく思います。
様々な問題は、もっと小さな時から。小さな心に、その時誰か寄り添っていたら、
未来は変わると思います。私にも、小さな事からさせてください。よろしく
お願いします。

*

yuriyuri さん

いつも優しいタッチの絵と言葉が大好きです。

*

もこさん

本当にわかりやすいです。個人的にいろんな活動をしているので、伝える為に
使わせていただきたいです。子ども自身が自分のことを知る、まったく知らない
人が知るきっかけとなるお手伝いできたと思います。

*

Hiyoco さん

いろんな子がいてイイ、そのまんまでも大丈夫、温かく見守る姿勢に共感しま
した。外側からは「トラブル」に見られても、自分たちは出来事を楽しんで暮ら
していきたいです。温かい眼差し+詳しいノウハウを提供してくれて、心から
有難く思います。

*

こころの部分って説明するのがとても難しいですよ。絵本やパンフレットか
らきっかけにして、言い合いにならないで親子の理解や絆が深まっていくこと
ができるのではないのでしょうか。これからも、期待しています。

*

ともともさん

私自身、子供のころの傷にすごく悩んだまま、しかしその傷に気付かず大人
になってしまったので、自分自身の心のケアが本当に大変でした。その経験を
踏まえ、今の子供たちを応援していきたいと思います。

*

小林ひかりさん

子どもたちに寄り添うおおらかさ、親しみのわく柔らかなイラスト、発信力、
素晴らしいです。

*

こどもたち、これからの世間は君たちに楽な道ではないかもしれない。でも、
でも、楽しいこともたくさんあるんだよ!!一緒に楽しいことをみつけてい
こうよ!!

*

JF さん

家族や子どもたちが本来もっている力をめいっぱい引き出す素晴らしい活動だ
と思っています。絵本は医療の現場でも活用させていただいています。心より
応援しています。

*

しろくま さん

私自身、精神障害をもつ当事者です。子供たちも発達障害をもっています。主
人に助けられながら なんとか日々生活を送っています。それと同時に社会生活
を送る難しさも痛感しています。いろんな状況で、立場で、子育てをされている
保護者がいること。困難な状況でも必死に生きようとしている子供たちがい
ること。知ってもらうことができたなら、理解してもらうことができたならと
思います。私の立場からできることがきつとあると思い参加させてもらおうと
思いました。

*

矢尻澤慎子

発達障害、精神障害の当事者として子育てに戸惑うことも多々あり、日々苦悶
していました。ここはそんな私に一筋の光明を与えてくれました、心を軽くし
てくれました。ありがとう!

*

やいちゃん さん

(親が精神疾患でなくても)「なんとなく親と上手くいかないな」という子ども
たちにとっても、支えになれる活動だと思います。小中学生の世界が今よりも
すごく狭かった時に知りたかったことがたくさんありました。これから出会っ
ていく子どもたちに、伝えていけたらいいなあと思います。

*

すうさん

信頼できるおとなが、身近にたくさんいる。困った時には甘えていいんだよ。

*

あおぞら さん

発達障害があっても、自立した人生が送れるように応援したいです!それには、
ご両親の協力を早期からは是非お願いしたいです。親も子も健やかな生活がおと
ずれますように(^)

*

たんぽぽぽん さん

だいじょうぶ だいじょうぶ。

*

匿名 さん

いつか大人になる子どもたちに、色々な人がたくさん世の中にはいるよ！自分も含めみんなもとても大切な人なんだよ！と、伝える姿勢に共感しました！

*

さおりんご さん

児童養護施設の看護師です。良いサイトに会えてうれしいです。よろしくお願ひ致します。

*

いく さん

私自身、子どもが発達障害で不登校を応援しながらの生活をしており、また、自身もうつ病を経験しています。過剰に押し付けがましくなく、こっちがいいと誘導するのではなく、とても素敵な活動だと思ったので、応援したいと思いました。地域の小学校の保健の先生と知り合いなので、こういう冊子を置いてもらえるよう話してみたいと思います。

*

あおぞら さん

発達障害があっても、自立した人生が送れるように応援したいです！それには、ご両親の協力を早期から是非お願ひしたいです。親も子も健やかな生活がおとずれますように(^)

*

木の椅子 さん

子どもたちをサポートする、ソフト面ハード面のツールがない現状に、支援者の私たちも希望を頂けると感じています。勉強させてほしいです。

*

エンジョイそううつライフ さん

私は、双極性障害 etc を患う2級の精神障害者です。4歳の子どものママでもあります。子どもには、もう、ママが精神障害者であること、双極性障害という病気を、がんばって治療中であることをオープンにしています。この先、学校などでママの病気をオープンにしたとして、実際の私を見ていただければ、偏見を持つ方々にも、「精神障害者って、こんな感じなんだー」と理解を深める一歩になればいいんじゃない？と思っています。訪問看護師さんや、ヘルパーさんに助けてもらいながら、ぼちぼちやっています。このホームページや、絵本の内容が分かるようになれば、子どもにも見せてあげたいなと思っています。これからも支援の輪が広がっていきますように。みんなが、自分を愛し、自分の人生を育てていきますように。

*

沖縄ママ さん

私自身、精神疾患を持つ親に育てられ、今は精神疾患の親として子育てをしています。子として苦しんできた部分があるからこそ、我が子の成長を心配してきました。また、悩んでいる多くの方が自ら動く事はできず、孤独に外部からのアウトリーチを待っていると感じたりもします。そういった我が子や、どこかの誰かのために…。「ほんのり届き繋がる…そして手元にも残る」絵本は、いい媒体だと思っています。活動を応援しています。

*

まーさん

私も小さい頃から親が統合失調症でした。小さい頃はうちはそういう家なんだと思っていました。しかし思春期の頃から、なんとなく私が生まれてから育児ストレスが原因になったのではないかと情緒不安定になり、家庭の中だけではあるものの感情失禁状態でした。今では吹っ切れているのかいないのか、看護師を目指しています。幼いながらも、自分の思いをなんとなく人には話せなくて、しかもそれがどうしてなのかわからない、つらいというのは経験があるため、とてもわかります。こどもの目線からは、わかってくれる大人が何よりも救いだと思うので、今回賛同させていただきました。

*

匿名 さん

大人でも理解しにくい目に見えない病気や障がい子どもに理解できるように話すことの難しさを感じています。ぶらさあるのは活動によってひとりでも多くの子ども、大人が目に見えないものに思いを馳せ、理解できることを願いま

す。

*

さな さん

絵本やイラストを通して親子に希望と安心を届ける活動に共感しました。

*

ゆり さん

専門家としてアセスメントや起きていることへの理解ができたとしても、それをどのように共有するかということは、また別次元のような気がします。これによっては、患者さんやご家族が癒されることもあれば、より傷つくこともあると思うのです。貴会の活動は、素晴らしいと思いました。ありがとうございます。

*

ハナオ さん

子どもは未来の希望です。全ての子どもたちが子どもらしく健やかに成長できることを願って応援しています。

*

むう さん

いつも素敵な絵での説明書などにびっくりです。ずっと続けてほしい活動です。

*

ねこのあ さん

かわいいイラストで子どもの気持ちによりそうツール、とても助かります。保健室に、図書室に、相談室におきたいです。

*

さち さん

子供が1人の人間として生きられるように頑張ります！子供の将来の状況まで親が気づけるように、地元でやれる事をがんがんやっています！

*

さと さん

心が不安定な親を持つ子どもたちが、自分を責めたり、自分を傷つけたり、社会を敵に感じたりしないでもよいような環境づくりを応援します。また、子どもの気持ちに分からず悩んでいる親に少しでも気持ちを楽に持ってもらえたらと思います。

*

ひなりん さん

【ふう〜】と息をつける瞬間を大人にも子どもにもたくさん与えてくださっているかと思います(*^^*)ありがとうございます(*^^*)

*

真つ直ぐ さん

妻が双極性障害の当事者で、4歳の娘の子育てをしながら生活しています。精神障害に対する偏見や差別は根強く存在しています。私たち夫婦にとって、子どもに母親の病気のことをどう伝えていくかは、とても難しい問題です。妻は病気がオープンになることをとても嫌います。子どもは無邪気に何でも外の人に話してしまうかもしれないと、恐れています。病気がことが知られてしまい、何も理解していない“支援者”たちに振り回されてしまうのではないかと感じています。我が家では、今すぐ絵本を娘に読みませたりすることは難しいです。でも、周りの支援者たちが絵本を読んで病気のことを理解してくれたら、状況は変わるのかもしれない。願わくば絵本の“双極性障害編”ができてくれると良いなと思いつつ、ブルスアルハさんの活動に期待しています。

*

トトロ さんr

いつも拝見しています。参考になります。

*

みー さん

みんな違ってみんないい。それを教えていただきました。これからも困り感を持つ方達を照らす光の様な存在であって下さい

*

凜 さん

大人になると、子どもの視点を忘れてしまいがちになりますが、子どもから見た大人の世界は、どうやらとてもヘンテコです。そんなヘンテコな大人たちの世界と子どもたちの世界が通じ合って、「(お互い) ひとりじゃないよ」と多方面から伝えられれば、素敵だな、と思っています。

*

ぶちとまと さん

だいじょうぶ。まわりの大人の力を借りながら、ひとりひとりの優しい気持ちを温めてもらおうね。時々、ぎゅっと、手を握ってもらったり、だいじょうぶだよって、背中をさすってもらったりしてもらおうね。

*

うるり♪ さん

サポートのできることで、図書館へリクエストすることや絵本朗読することとあり、私にもできることがありそうだと感じました。メルマガや絵本を通して勉強しながら私にできることに目を向けていきたいと思っています。大人社会の歪みが生かす子どもたちに押し寄せているようなこの時代、何とかならないのかと思いつつ何をしたいのか分からない私です。プルスアルハさんの活動を知りサポーター登録をすることで小さい一歩となればと思います。

*

うた さん

様々な状態にある人がいる事も多く知られていると思う一方で、実は誤った解釈をされている人も多くいると実感しています。環境の変えられない子どもはもちろん、困難さの中で過ごしている大人も多くいます。専門職の方が発信されるぶるすあるはさんの情報を持って説明していく事で、心強く思っています。私も出来る事を続けていきたいと大人として思っています。

*

さば猫 さん

文字を読むのが非常に苦手な次男のような人や、小さな子にもイラストだと大変分かりやすいです。人によって抱えている困難は様々ですが、今後もぜひイラストでの情報発信を続けて下さい。

*

とんキーPAPA さん

とても貴重な、データや、声を読ませていただき、学ばせていただきました。そして、すてきな絵本にも、興味をもちました。応援したいと思いましたし、学びたいと思いました。

*

匿名 さん

子どもたちの笑顔のために出来ること、共に考えていきたいです。

*

ぺこ 1917 さん

発達障害を含む未就学児の療育支援に携わっています。絵本や YouTube を見て色んなことを思い出して、ぼろぼろ涙がこぼれました。とても綺麗な色と可愛い絵が大好きです！

*

めい さん

「ぶるすあるは」さんの発信に、いつも気づきを頂きます。

今を生きる子どもたちにとって、素敵な未来であるよう、私たち大人が努力していきたいです。

*

アン さん

ぶるすあるはさんの温かい活動を応援します。こどもにもおとなにもわかりやすい絵と言葉、心温まる活動の数々。ありがとうございます。

*

ココハナ さん

親子の心が癒されたり、気づいたりするきっかけになると良いなと思います。一人でも多くの方に知ったり、絵本を読んで頂きたいですね！私に出来ることで、お手伝いしたいと思います！

*

粹翔 さん

それぞれの「健幸」をお手伝いしたいです。「生きる」のではなく「生きる」ためにも

*

えがお Kids さん

子ども達、大人たちが輝きを取り戻すための素晴らしい活動であり、同時に色々な社会の理不尽さをも指摘するきっかけにもなりかねないと思いました。しかし願いは届くと信じてます。苦しみや闇の中では無く、全ての子ども達や見守るべき大人たちが澄み切った心で過ごせるよう、活動を応援しています。

*

すな さん

初めて本をみたとき、これが欲しかったんだ！と思いました。子どもだけでなく、まずは大人が正しく理解するために読むべき本だと思います。そして、実際に仕事で、子どもと一緒に読ませてもらうたりしています。描かれている絵の素朴さと色遣いがとても好きです。今後も様々なシリーズが出てくることを楽しみにしています。

*

さやか さん

私は精神病とアルコール依存症の当事者ですが、AC でもあります。私の子どもたちも AC になっているようです。一人でも多くの子どもを救いたいです。

*

匿名 さん

とても意義のある活動であり、皆様と一緒に子どもたちの力になる活動ができればと考えています。

*

ゆこ さん

すばらしい取り組みが広がり、多くの子ども達に届きますように。

*

キッズ・マン さん

少子高齢化社会といわれて、しばらくたちます。少子化の場合、心理臨床学会でも提案しているように、子育て支援が必要になる時代です。子どもをし、理解していくことが大切です。ヴァーバル・コミュニケーションが大切な一つの要素になります。子どもは、小さい頃から、親がよく話をして、説明すると、言葉を覚え、聴く能力の成長、日本語で理解する能力が身につきます。そんなことが親子の普通の日常になると、少なくとも国語の理解力は、上昇すると思います。子どもだと言って、バカにしない大人が増えていくことが期待されています。

*

hiro さん

目には、形には見えない病気や障がいと共に生きるために。目に見えるように、形にして伝えてくれる『ぶるすあるは』の取り組みと共に、私自身も、家族として、支援者として、力をつけていきたいです。

*

you27 さん

できることがあればいろいろしたいです。

*

匿名 さん

素敵な取り組みですね！！少しでも多くのハッピーにつながりますように！！

*

まるも さん

あたたかな絵と、やさしいことばに、胸打たれました。先生方の思いにもつよく感銘いたしました。この活動、この絵本が、今悩めるこどもたちのこころへとどきますように。

*

さいちゃん さん

プルスアルハさんのことを知ることができて本当に良かった！子どもたちが生きやすい社会づくりに欠かせない団体だと思います。

*

kousei さん

子どもの福祉に関わる仕事をしている中で、子どもたちの気持ちに寄り添いた
と思った時に、プルスアルハの本に出会いました♪

*

みこ先生 さん

日々、子どもたちの心とからだに寄り添う養護教諭の卵のみなさんを大切に育
てています。そして、養護教諭として学校現場に巣立った時に、子どもたちの
それぞれの思いを理解し、この絵本を通して、必要としている子どもたちに寄
り添えることを心から願っています。

*

かるがも@8匹目 さん

私自身は子どものいない独身の身ですが、精神疾患を持つ大人として、またか
つての子どもだった1人として何かの役に立てれば・・・と思いました。明日が
来ることを不安に思わなくていい、今日をただひたすらに楽しんで過ごせばい
い、そんな時間と場所を悩んでいる子ども達に渡してあげたいです。

*

くぼちゃん さん

一日の終わりにホームページを訪ねて、ホッとした気持ちになっています。

*

みほ さん

プルスアルハの活動には感激。病気や障害があるないに関わらず、全ての親子
に伝わると良いなと感じます。自分の子育てや仕事への良い刺激にもなってい
ます。

*

さくら さん

子供が、親の病気のことを知る機会はなかなかないので、ぜひ活動に協力した
いです。エピソードや、お手伝いなどできることならなんでもやりたいと考え
ています。活動についてももっと詳しく知りたいと考えております。どうぞよ
ろしく願いいたします。

*

hedkandi さん

精神疾患の親をもつ子どもやその家庭の支援という、センシティブでハードな
課題に取り組まれています。プルスアルハさんの活動が「悩みを抱えた少しでも
多くの子どもや家庭に広がればと思います。一人一人の子ども、一つ一つの家
庭のためにも応援しています。

*

前園真毅 さん（ソーシャルワーカー 神奈川県）

現在、医療観察法病棟に勤務しています。医療観察法は精神疾患が原因となり、
重大な他害行為に至ってしまった方を対象としています。最近の医療観察法病
棟を対象とした調査をみますと、被害者の52%が家族・親族で、退院後も家族
と同居している割合が41%です。絵本を購入し、親と面会に来られた子どもへ
貸出をしています。子ども視点で書かれたわかりやすい文体は、子どもばかり
でなく祖父母の方々にも「病気のことばかりでなく、子どもの気持ちまでわか
る」と好評です。

*

ひあゆ さん

精神科の臨床等で働いてきましたが、あるきっかけで、小学校でのお仕事をさ
せていただきました。親御さんの疾患のため、不自由な思いをしている子ども
たちがいることがわかりました。そしてこのたび、その子どもたちを支援して
いる方がいらっしゃる事がわかりました。ぜひ、応援させてください。

*

らふ工房N さん

私には子供がいません。持病のために子供を諦めざるを得ませんでした。子供
と関わる仕事に就きたかったのですが、それも叶いませんでした。今こうして
プルスアルハさんの活動を知り、こんな私でもできることがあったと気付か
されました。少しでもお力になれればと思っています。

*

あのん さん

プルスアルハのパンフレットや絵本を見て感動しました。私は将来看護師にな

るので、こういった現状に目を向け、向き合いたいので参加します。

*

アキ さん

この本を手にとったのは、大学の図書館。涙がぼろぼろと流れ、胸がすぐ熱
くなりました。母の病気と共に歩んだ中学高校時代。はやく本に出会ってい
たなあと思ったと同時に、こういう本を多くの子どもたちに知って欲しいと
いう思いでいっぱいになりました。なによりも、この本が自分の苦しみ、がんば
りを認めてくれたように思います。。何度言っても思っても足りないけれど本当
にありがとう。

*

ひま さん

プルスアルハさんの本を初めて手にした時、こういう本があるのか！と衝撃で
した。でも、きっと必要な子がいるはずだとも思いました。親が病気になった
時、子供には言葉には出来ない不安があると思います。

誰に話したらいいのかわからない子もいるかもしれません。この本が必要とし
ている子に届くように祈っています。

*

なおこさん

こどもの気持ちを分かりやすく描いていてとても勉強になっています。おとな
になった自分の事を認める助けにもなっていて、色々な人に知ってほしいなど
折にふれて宣伝しています。支援の輪が広がっていきます様願っています。

*

ゆっこさん

朗読動画、感動しました！語り継ぐことで、より心にしみわたりますね。引続
き、応援しています☆

*

キュウ さん

私自身、親がうつ病で家族関係についてずっと悩んできました。子どもの頃に
プルスアルハさんの絵本を読むことができたならよかったな一と思います。うつ
病の親をもつ子どもたちへの支援の輪が広がり、1人でも多くの子どもたちが、
親との問題に直面しながらも生き生きと過ごせるようになることを願ってい
ます。

*

愛都 さん

私たちの活動しているボランティア団体でも、プルスアルハさんの活動を取り
入れていけるように頑張ります。みんなが暮らしやすい、理解のある世の中にな
りますように。

*

ホンマ さん

これからもプルスアルハの活動をサポートさせてください。よろしく願いま
す！

*

ほぽ さん

7歳、5歳の子どもを持つ親です。最近プルスアルハの本に出会いました。数年
前になりますが、私自身の妹が精神疾患を抱えた時に家族がどのように接する
べきか、どのように私自身の子どもに説明すべきか悩みました。そのような
ときにこの本に会えていたらもっと助かったのと思います。また、精神疾患を
抱えていなくても、どういうときに子どもの心はどのように反応するのか、大
人として何ができるのか、を考えるための本として、一人の親としても学ぶこ
との多い絵本です。より多くの方がプルスアルハの絵本に出会えますように。
皆さんの活動、心から応援しています。

*

クワ さん

私の子供の時に、母がうつ病でしたので、もしその当時このような取り組みが
既にあり、絵本を読む機会があったのなら、もっと幸せな人生の始まりがあっ
たのではないかと感じました。親の病状や、精神的な状況を正しく理解できる
子供が、プルスアルハさんの活動によって増えていくことを応援しています。

*

りっきー さん

と一緒に世の中を変えましょう♪

*

えひめミカン さん

図書館で偶然絵本を手にしました。とっても温かく素敵な本ですね。小さな子供の母として育児にも、理学療法士として仕事にも、とっても大事なことを本から教わりました。ありがとうございます。これからもつながらせてください(^)応援しています。わたしもできることを今日からしていきますね(^o^)/

*

A.S さん

お母さんやお父さんが、ずっと悲しそうで、だけどどうしてか分からなくて、何をしたいかも分からない。力になりたい気持ちと、がまんする気持ちと、ほんとうは、さみしい気持ち。一人でも多くの子どもに、ほくだけじゃないんだ、誰かをたよっていいんだ、ということに気付いてほしい。プルスアルハの活動が広まって、悩む子どもに届きますよう、いのっています。

*

夫YK さん

がギャンブル依存症です。依存症の人のいる家族の子どもへの説明、対応方法を絵本で学べてとてもよかったです。後半の説明もとても勉強になりました。ありがとうございます。応援してます！

*

おうち園おむすび さん

いつもありがとうございます(*´▽`*)微力ながらお手伝いできたらと思っています。もっともこの絵本が 保育士や教師の手に届きますように。小さな人たちの心に寄り添える人々がふえますように。

*

イチロー さん

キッズパワーサポーターとして子どもたちへの応援お手伝いしたいです。

*

加藤看護師社労士事務所 看護師 社会保険労務士 産業カウンセラー 加藤明子 さん

こんな本を待っていました！精神疾患に対する認知度は高まってきたというものの、まだまだ偏見が多いのも事実。こどものうちから、疾患への理解や、「助けて」という方法が学べれば、きっと、もっと楽になる人は多くなるはず。多くの人に読んでもらいたい本です！プルスアルハさん、ありがとうございます！

*

石崎 多賀恵さん

かなしい時は、「かなしい」って言っても大丈夫ですよ。きみのまわりには、きみのお話を聞いてくれる大人の人がきつっているからね。

*

すかいぶるー さん

とても素晴らしい試みだと思います！ちょっと色彩に敏感な人はショックを受けますが、お子さん、当事者、医療従事者にとって、とてもいいツールだと思います。更なるご活躍を期待しております！

*

たこかめ さん

絵が親しみやすく、内容の重さを happy に伝えてくださいます。

*

井上 茂さん／全国マック協議会議長・元さいたま市保健福祉局福祉部長)

この絵本には温かな風が吹いている。そして、風の向こうには希望の光が小さく輝いている。今、うつ病や統合失調症そしてアルコール依存症という病気に苦しんでいる人たちがいる。それらの病気の影響を受けた家族、その家族の顔には笑顔が消えている。笑顔の消えた子供の顔、その顔の裏側には、時には見守られ関心を寄せられつつ、時には蔑ろにされ、時には理不尽な仕打ちを受けながらも、時にはけなげに家族を思いやり、時には悲しみや怒りを胸に秘め、その時々を状況に合わせて過ごしている子供の姿がある。起きていないことを起きていないこととされ、起きていない原因が分からないモヤモヤの不安に包まれながら必死に生きていく子供がいる。子供たちに満面の微笑みが戻ってきてほしい。子供たちの笑い声が響いてほしい。さあ、起きていないことを正しく伝えよう。起きていないことは子供のせいではないことを、子供には罪はないことを、

嫌われているのではないことを、すべては病気がさせていることを、そして、子供は無条件に大事にされる存在であることを。風が願いを乗せて吹いている。喜びや悲しみ、希望や失望そして幸せ等々を分かち合えるように、親の関心のすべてが子供に注がれるように、そして、いつでも子供と一緒にいられる家族であるように、其々がそれぞれを信頼し尊重し合えるように。願いを乗せて風が吹いている、小さく輝く希望の光を届けるために。

*

Hide さん

フェイスブックも拝見させて頂いています。次の絵本を楽しみにしています。

*

AYUMI さん

賛同します！

*

jude さん

依存症の施設に関わって長くなります。自身も薬物いぞんしゃ本人です。子どもを巻き込んで辛い思いをさせたと長年苦しんできました。貴方は何も悪くないとのメッセージに共感しています。頑張ってください。

*

ゼラニウム さん

子どもの頃、精神疾患を持ちつつ治療にうまくつながらなかった親のもとに育ちました。もう片方の親も、家計を支えるために精一杯で、誰も子どものサポートまで考えられなかった環境でした。自分が子どもの頃、誰かが早く気づいてくれたら、もっと身近に情報があれば、と思い、そのような仕事に就きましたが、なかなか子どもへのサポートまでいけなかった自分がいます。いざ自分が育児期をむかえると、不安定な環境で育った記憶がよみがえり、また苦しくなるものです。プルスアルハさんの絵本、活動に感銘を受け、私に今からできることがあればと思っています。もっと、全国区に広めていきたいです。

*

チュッチュ さん

この絵本を読んで救われるお子さんやそのご家族がたくさんいらっしゃると思います。『子どもの力を信じる』ことが支援者には一番必要な信念ですね。プルスアルハさんの活動を通して支え合ってお子さんを支援できる社会になることを祈っています。

*

m.k さん

子どもたちは、助けてほしくてもなかなか周りにそれをうまく伝えられないということを知りました。でも一方で周りでは、助けたくてもどう助けられないのかわからず、困っている人もいるかも知れません。このような両者の想いが少しでも多くつながり合えますように。応援しています。

*

匿名 さん

私は3歳の子どもを持つ母親です。約3年前、子どもが1歳になる直前、夫がうつになりました。転職で私の地元を離れたところだったので、環境に慣れること、子育てにも精一杯のところに頼りにしていた夫の病気・・・でした。まさか夫が・・・どうしたらいいか、わからないまま、とにかく一日一日を何とか過ごしていました。病院では夫は診てくれるものの、家族のケアはありませんでした。私はとにかく、夫や私の精神状態で子どもに影響を出してはいけなく、それだけいつも心がけていました。その頃にこの絵本に私自身が出会ったかな、と思います。そうすればもう少し楽に夫に関わればいけないかと・・・。うつは本人だけでなく、家族全員で乗り越えなければいけない病気です。病気になった親だけでなく、それを支える親もサポートしなければ子どもをサポートしきれないと思います。プルスアルハさんの活動、応援します。私にもできることを探しながら・・・。

*

junko さん

こんな活動があることを知りませんでした。とても感謝します。すべての子どもたちが救われますように。しあわせを感じられますように。私も少しでも力になれたらうれしいです。

*

よつばちゃん さん

絵本とてもかわいかったです。

*

megumi さん

支援の為に知識も資金も無く、何もできない私の代わりに、いつも子供達への支援の為に全力で取り組んで頂き、とても嬉しく思います。私も今は亡き病児の姉として、これからも、陰ながらずっと応援します！益々のご活躍をお祈りします。

*

はなさん

子供が大切にされていないと思うことが多々あります。世の中のすべてのこども（本人・家族に障害のあるなしに拘わらず）に「かわいいよ光線」を送りたいと思っています。

*

清田悠代（しづたね）さん

私は細々と病気の子どものごきょうだいをサポートするボランティアグループで活動しています。病気のきょうだいを心配し、親御さんを心配し、不安と心細さと罪悪感を小さな体でいっしょうけんめい背負って頑張るきょうだいさんたち。そんな子どもたちが、めいっばい大切にされ、自分を大切に大きくなっていくように、何かできることがないだろうかと日々考えています。こんなきょうだいさんたちと、親御さんが病気の子どもたちと、もちろん違うところもありますが、似ているなあと感じるがよくありました。大切な家族を心配する気持ちや寂しさ。ひとりぼっちで頑張っていたり、自分のせいかも…と思っていたり…。子どもが手にできる支えは本当に少なく、1番つらい時、子どもに寄り添ってくれる大人も少なく…。プルスアルハさんのつくりだすものは、子どもたちと大人たちの気持ちの橋渡しをしてくれるような、頑張っている子どもたちにとって、とても大きな意味のあるものだと感じています。子どもたちみんなみんなに安心できる人、安心できる場所が増えていきますように。これからも応援しています。

*

岩橋翔さん（臨床発達心理士／学校法人細瀬学園 まつもと幼稚園）

日々、子どもたちと関わっていると、みんな色々なことを感じ、考えているなあと感じます。それが、大人とは違う感性や感覚から吸収しているのも、とてもユニークだったりします。ユニークだからこそその脆さももっていたりして。社会はユニークさをあまり認めてもらえないこともあります。でも、そのユニークさも含めて、その子、その人。「何で？」という子どもたちの疑問や不安に、支援者として、また、一人の人として、ちゃんと伝えたい、伝えていかなくては、と思います。そして、その子らしく、その人らしく育ち、自分なりの生き方を見つけてほしいなと思います。”子どもたちの力を信じ応援する”者として、これからも子どもたちと一緒に成長して生きていきたいです。

*

かんたこはるパパさん

6歳の息子と2歳の娘がいる父親です。専門的でとつきにくい内容でも、絵本だからスッと入ってきました。とても分かりやすいです！これから育児に携わる友人にも勧めたいと思います。長く続けて行ってください！応援しています。

*

中野さん

めっちゃ応援しています！！

*

まりナース さん

ボクのせいかも…読ませて頂きました。かなり泣けました。私は昔、小児循環器科病棟の看護師をしていました。重症の心臓病のベビーちゃんが入院されていたのですが、親御さんと一緒に面会に来られたお兄ちゃんお姉ちゃんは病棟の中に入れません。透明な分厚いドアの外でじっと待っているのです。私は20年たった今でも、ベビーちゃん自身の顔を忘れることはありませんが、健気に待ち続ける。お兄ちゃんお姉ちゃんの顔も忘れられません。私の当時の思いが蘇りました。この本は素晴らしいと思います!! 当時の私は、このような活動をしたかったのだと思いました。うまく書けませんが、本当にありがとうございます。

*

小田敏雄さん（精神保健福祉士／田園調布学園大学人間福祉学部）

以前に比べ、最近、精神科医療機関に子ども連れの患者さんが多くなったと、現場のワーカー数名から言われました。絵本をお見せすると、是非読みたいし、他のスタッフにも見せたいと、病院で購入すると言ってくれました。広がっていかなくてはとあらためて思いました。

*

あや さん

ゴマちゃんらぶ\(^o^)/宣伝部長がんばれー！！

*

Lyra さん

パパ、ママのこと、すっごく心配だよ。大好きだから。きみは優しいから、なんとかパパ、ママに元気になってほしくて、前みたいに笑ってほしくて、頑張ってるね。本当にえらい。きみはえらい。だけどどうしてこんなことになっちゃったのか、きみ自身も不安で、寂しくなっちゃって、正直、つらい日もあると思う。パパやママが病気になる前の、楽しかった日が恋しくなることもあると思う。そんなときは、きみのことを応援してる、おとなたちがちゃんといること、思い出してね。いつだって、どんな気持ちだって、話していいんだよ。ちゃんと聞いて、受け止めるよ。みんな、きみのこと、大好きだから。

*

夏苺郁子さん（児童精神科医）

仲間の皆さんへ。こんにちは。私のお母さんは、皆さんと同じように、私が子供の時に心の病気になってしまいました。料理や掃除もしなくなってしまい、甘えることもできなくなって、とても寂しい子供時代でした。今考えたら、もっと他の大人の人に相談したり、遊びに連れていってもらったりすればよかったな一、と思います。ここに載っている大人の人達が、たくさん勉強して、どうしたらみんなを助けたり、手伝ったりできるか考えています。もし、助けてくれる人（親戚の人や、学校の先生かもしれません）がいいたら、たくさん辛いことを話してね。私は今、お話を聞くお仕事をしています。聞いてもらうだけで、心がスーと軽くなるんだよ。仲間のみんなの未来を、応援しています！もし、目の前に子供たちがいたら、こんな声かけをしたいと思って書いてみました。

*

ねこさん

母の病気のこと、理解できないままの父との間で、私たち三姉妹も本当にまわりの人たちに助けられました。素晴らしいユニット、立ち上げてくれてありがとうございます。ずっとずっと、応援したいです。

*

micah さん

親の問題が自分のせいじゃないと言われても、なかなか実感がわかないと思います。でも、無理して納得しようとしたり、自分を攻めたりしないで。そのためには、ゆっくりとリラックスできる環境が必要だけど、それがなかなか難しいからなのです。

*

S.H さん

私は、ボクの冒険のはじまりとだまりんボクを読むと、涙が出てきます。何度見ても、心にしみこんできます。多くの人に届けたい作品です。プルスアルハさんを応援しています。

*

Wさん（精神科医）

絵本で読み聞かせ、って誰に？そりゃ、子供に、でしょ、とはじめは思いました。でも。待てよ、、、読み聞かせている、大人も、自分の声、自分の語りで、「病いをどう受け止めたらいいのか、病う家族にどう寄り添えばいいのか」を、自分に読み聞かせているのではないかな。そしてそれは、病いつつ、日々暮らす本人にもあてはまるのではないかな。病気は、「僕のせい」じゃない、だけじゃなく、どの家族のせいでも、本人のせいでもない。誰のせいでもない。日々の暮らしの中で、病気が連れてくるやりきれない気分のせいで、思いやりが枯れ切って、ひどいことを言ってしまったとしても、それは一時的なことで、ほんとは、家族一人一人が大事な存在。読み聞かせて、誰「に」しているの、と聞けば子供「に」だけど、誰の「ために」と聞くと、多分、「家族みんなのために」なのは？

*

bunbun さん

元気に生きやすくなる。自分を表現しやすくなる。心からの笑顔で笑える子ども

もが増えることを！

*

SJ さん（精神科医）

いつもお母さんと一緒に診察室に入ってくる君たちへ。

お母さんは病院に来て注射をされるわけでもないし、ただちょっと先生とおしゃべりしているだけだから、君たちは一体何をしているのかな—とっているかもしれないね。診察室の隅の小さな椅子に座っておもちゃをいじっているだけだものね。でもお母さんは、今は落ち着いてお話をしているけれど、前はちょっと大変だったときもあったんだよ。君と一緒に遊んでくれなかったり、くたびれてご飯を作れなかったりしたときのことを覚えているかな。先生も、本当は君たちが大きくなったときに、お母さんのことをちゃんと説明しなければいけないんだけど、どうしていいかわからないんだ。でもこれからはいろいろ工夫してお母さんのことも説明するようにするね。だから先生からも君たちにお願ひがあります。その時には仮面ライダーのおもちゃを机にぶつけたりしないで、静かに先生の話聞いてくださいね。

*

YK さん（保育士）

子どもは本来、わがままで自己中心的だと頭では分かっています。しかし、時間に追われる現場では、泣かず、喧嘩をせず、手がかからない子をいい子だと見てしまいがちです。人見知りやしない赤ちゃん。入園したばかりなのに誰にでも笑顔がふりまわす子。そんな子の中には、表からは分かりにくい保護者のかたのご病気があるのかもしれない。プルスアルハの取り組みに触れ、子どもへの見方が深くなった気がします。

*

W さん（精神科医）

何歳であろうと、家族が病気になったら心配します。不安です。どうして不安になるんだろうと考えると、「病気のことを知らないから」ではないかと。「この先どうなっちゃうんだろう、今はどうしたらいいの？」

不安でなにわからない時、人は想像力を駆使して、最悪の事態をイメージし、嘆き苦しみます。だから、わかることを伝え、ひとまず安心してもらうことが必要なのだと思います。

*

Kei さん

6 歳の男の子の父です。たぶん息子は私の行動をあたりまえのように思っていて、むしろ他の大人の行動に対する違和感を感じているような気がしています。世の中において、なにが大人として正しい行動かというのは難しいのですが、もし子どもがその違和感を持っていたならば、その思いを汲み取って向き合える親でありたいと思います。

*

岡崎直人さん（さいたま市こころの健康センター）

昔、アメリカで見た夢が、日本で現実になります。研修に行った依存症治療施設のファミリーウィークには何人もの小学生が参加していました。「学校に行かなくていいんですか？」という私の質問にセラピストは怪訝な顔で「父親が依存症の治療をしている時には、学校よりもここで学ぶことが大切だ。学校も喜んで出してくれるよ」と答えてくれました。小学生たちには専門のセラピストから、絵画療法などを受けていました。クラウディア・ブラックの「私は親のようにならない」のイラスト版など何冊もの依存症解説絵本がありました。帰国してその話をするたびに「日本にはそのような本はありません」と言っていました。今、プルスアルハがその夢を叶えてくれようとしています。日本の「忘れられた子供たち」にたつぷりと暖かな希望の光を届けてくださいね。

*

W さん（精神科医）

プルスアルハの活動を知ってから、少し荒っぽい言い方ですが、精神疾患のある方の子供には、チャンスがあればひとまず「あなたは悪くないよ、お母さんの病気とは関係ないよ」と伝えておくことにしています。実際に関係ないのに、本気で「自分のせい」と信じているお子さんがいてびっくりしました。これは、初発の統合失調症の患者さんのご家族に「親御さんの育て方とは関係ないことが証明されています」と言うておくことに似ているな、と思います。一般の方が抱きがちな、思い込みがないか、確認しながら、あったら誤解をときながら病気の説明をすることが、説明なのかな、と思いました。

*

倉田めば さん

こどものころ 1 日に 1000 回お祈りをするのが日課でした。神さま、仏さま、おかあちゃんが死にませんように。おとうちゃんが死にませんように、と心のなかでと念えるのです。道があるきながら遊びながら毎日 1000 回強迫的にとなえ続けました。父はお酒に酔っぱらうと別人になり、母は泣くと食器を庭に投げたガシャン、ガシャンと割れる音がしました。一日 1000 回のわたしのお祈りがとどえると、父も母も死んでしまうのだと思いこんでいました。あのころのわたしは 1000 回のお祈りをするので、自分を裁き、ゆるしてもらいたいです。こどもの空想力は良い方にも悪い方にものびていくものですね。プルスアルハのようなユニットがあれば、もっと心に羽をのばすことができたかもしれないですね。ひとりでも多くの子どもたちが、ホッとできるものをぜひ差し上げて下さいね。

*

S.K さん（内科医）

私自身が医師という立場でもあり、患者さんのお子さんへ。

どのように病気を伝えるかというのは大きな問題です。このような取り組みが広がることで少しでも世の中の方々への理解が深まればと思っています。がんばってください。

*

H.O. さん（臨床心理士／CARE トレーナー）

普段、児童虐待や不登校、いじめの問題などに関わっていると、子どもを「弱いもの」「守るべきもの」としつつ認識し、「子どもたちの力を信じる」ということがおそろかになってしまふ。これは子どもに関わる支援者が陥りやすい傾向のひとつだと思うが実はなかなか対処が難しい。プルスアルハの活動は、子どもたちだけでなく、そういった支援者にも「子どもたちの力を信じる」というメッセージを届けてくれるとても貴重な活動である。自分が『KIDsPOWER Supporter』の一員になれることが本当にうれしい。

*

土田 幸子さん（親&子どものサポートを考える会 世話人代表）（看護師／三重大学医学部看護学科 助教）

私は、プルスアルハの“子どもの力を信じる”というフレーズが、とても気に入っています。私が出会った多くの子どもたちは「子どもには、病気の説明もされないけれど子どもは力を持っている。大人は子どもの力を信じてほしい！」と言われ、何が起っているかわからなかった子ども時代に「病気だということの説明してほしかった」と言われていました。プルスアルハの作る心理教育の絵本は、それを叶えてくれるものだと思います。子どものみなさん、プルスアルハのお二人と一緒に、この絵本を使って勉強してみてください。わからないことは、「教えて」と聞いたらいいんです！困ったことがあったら、「手伝って、助けて」って言ったらいいいんです！この絵本を使って、聞いたらいいんだよ、手伝ってもらってもいいんだよってことも勉強してもらえると…と思っています。私も、プルスアルハのお二人や、絵本を読んでくれた先生たちと一緒にみんなが自分の力を発揮してイキイキと暮らしてくれることを願ってます。

*

おたくさ さん（60 代 主婦）

「お父さんの病気は僕のせいかも」こんな思いの子どもさんがいることを、この歳になるまで考えたことがありませんでした。『ちあきのメッセージ』では、健気な子どもさんの姿に胸が痛くなります。私はもう立派な“キッズパワーサポーター”かな？応援しています。

*

早川 洋さん（児童精神科医／子どもの心のケアハウス 嵐山学園）

子どもって、心から納得したことは本当にがんばれる一日々臨床をしているの実感です。ただ、大人の説明は（もちろん私も含めて）、どうしても難しい言葉に頼ってしまいがち。こんなに難しい世の中で、こんなに大人の説明が難しければ、子どもたちは途方に暮れてしまいます。難しいままの世の中でも、そこで起きていることをうまく説明してあげることができれば、子どもは、自分の手で足で頭で考えて、生きていってくれるのだらうと、私は信じています。